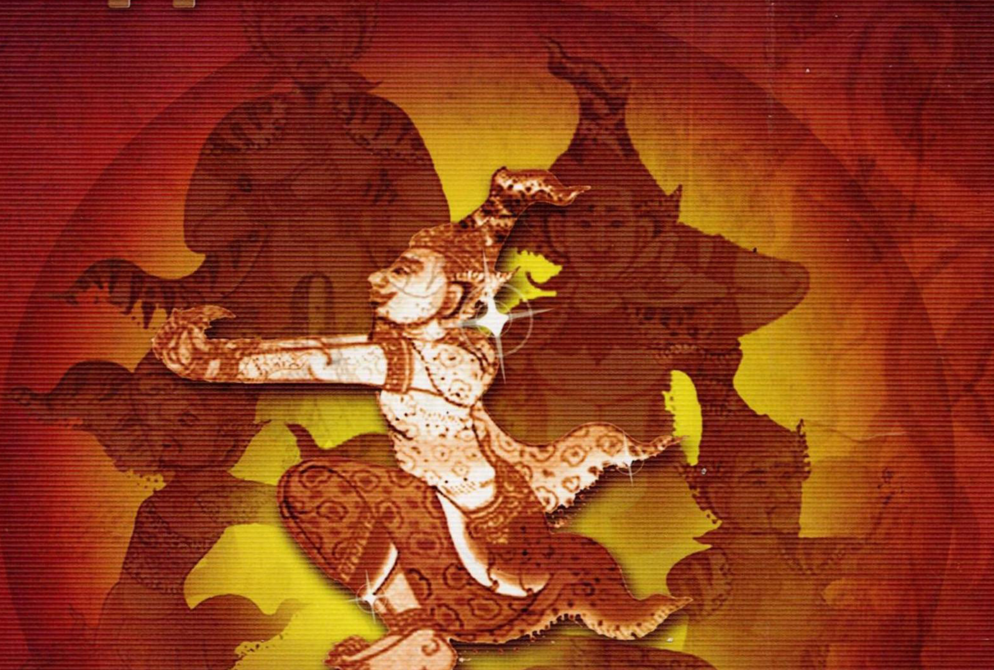
ขยับกายสบายชีวีด้วยการบริหารแบบไทย

ฤๅษีดัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า

ฤๅษีดัดตน



กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย
และการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข



ฤาษีดัดตน

ขยับกาย สบายชีวี

ด้วยกายบริหารแบบไทย

ฤาษีดัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า

ที่ปรึกษา

๑. นายแพทย์สมชัย นิจพานิช
อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

๒. นายแพทย์ปภัสสร เจียมบุญศรี
รองอธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

๓. นายแพทย์ณัฐวุฒิ ประเสริฐสิริพงศ์
รองอธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

จัดทำโดย

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

แสดงแบบ

ลัดดาวัลย์ จาดพันธุ์อินทร์

ศุภจิต แพจุ้ย

ออกแบบ

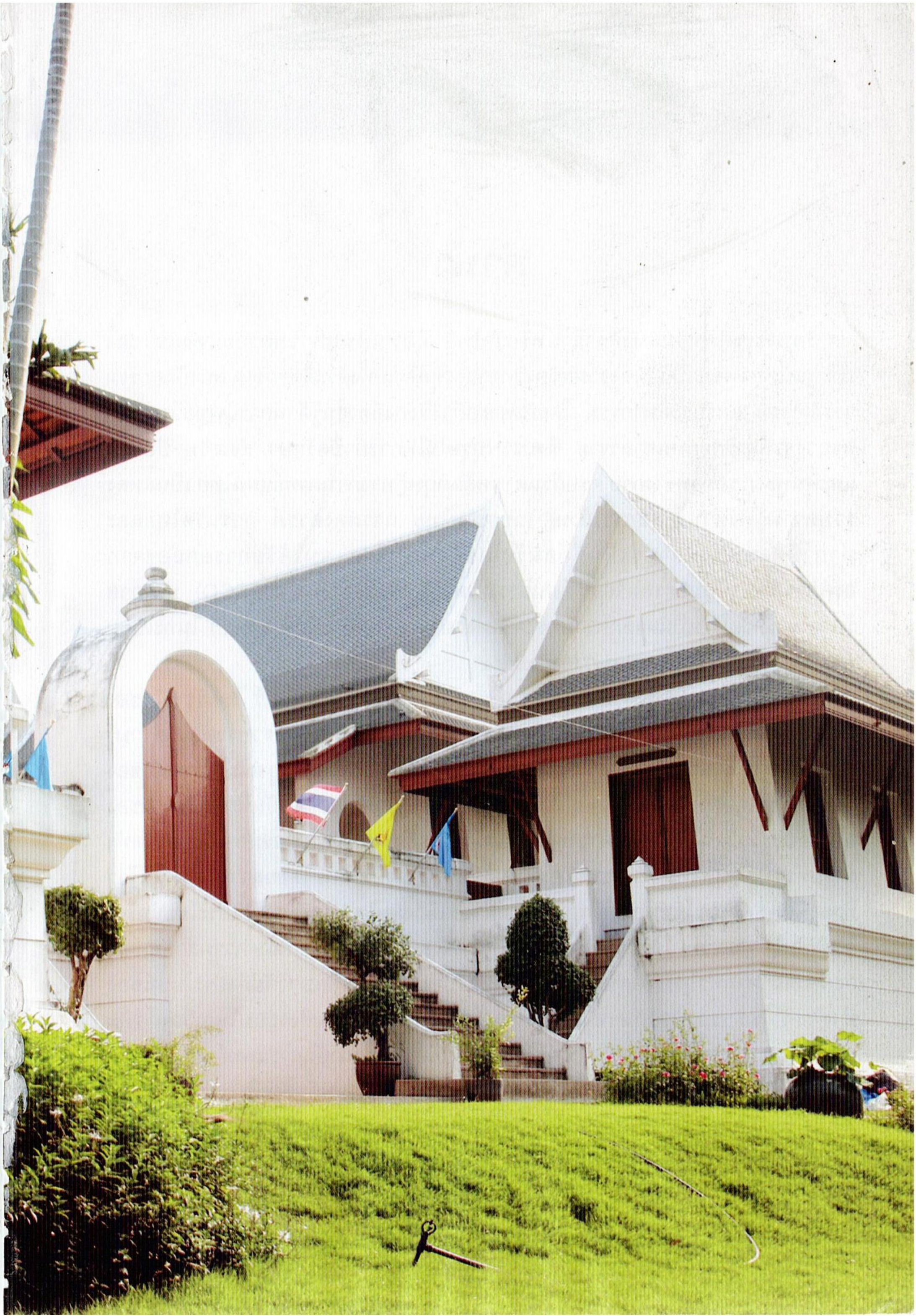
ธงไทย โลหิตคุปต์

พิมพ์ครั้งที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๖ จำนวน ๒๕,๐๐๐ เล่ม
(ภายใต้โครงการสืบสานตำนานภูมิปัญญาไทย มรดกไทย สู่สุขภาพไทยและสุขภาพโลก)
พิมพ์ที่ บริษัท โพสต์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

ขยับกาย สบายชีวี
ด้วยกายบริหารแบบไทย
ฤๅษีดัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย
และการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข


พิพิธภัณฑ์ และ ศูนย์ฝึกอบรม
การแพทย์ แผนไทย
เรือนหมอเพ็ญนภา
สถาบันการแพทย์ แผนไทย



คำนำ

วัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามหรือวัดโพธิ์ ถือว่าเป็นมหาวิทยาลัยแห่งแรกของประเทศไทย เพราะเป็นแหล่งรวมสรรพวิทยาการทุกด้าน ทั้งด้านจิตรกรรม สถาปัตยกรรม วรรณกรรม และประติมากรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งองค์ความรู้ด้านการแพทย์แผนไทยครบวงจรที่จารึกอยู่บนศาลาราย ซึ่งบรรพบุรุษใช้ในการบำบัดรักษา ส่งเสริม ป้องกัน และฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย ครบถ้วนตามหลักทฤษฎีทางการแพทย์แผนไทย เป็นแหล่งรวมความรู้ทั้งด้านเภสัชกรรมไทย เวชกรรมไทย การผดุงครรภ์ การนวดไทยและท่าฤาษีดัดตนซึ่งปัจจุบันเป็นที่ยอมรับโด่งดังไปทั่วโลก จนได้รับการยกย่องจากองค์การศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (UNESCO) ประกาศรับรองจารึกวัดโพธิ์เป็นมรดกความทรงจำแห่งโลก (Memory of the World) ในทะเบียนนานาชาติ เมื่อวันที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๕๔

เพื่อให้องค์ความรู้ท่าฤาษีดัดตน ซึ่งมีมาก่อนต้นกรุงรัตนโกสินทร์ โดยรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก (รัชกาลที่ ๑) โปรดเกล้าให้รวบรวมองค์ความรู้ท่าฤาษีดัดตนนำมาจารึกไว้เพราะเกรงว่าจะสูญหาย และได้รับการบูรณะในรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ ๓) ซึ่งสอดคล้องกับบันทึกข้อสั่งการของสมเด็จพระวนรัตน์ (ปุ่น) เจ้าอาวาสวัดโพธิ์สมัยนั้น เขียนสั่งการให้กรรมการวัดโพธิ์จัดทำตำรับตำรายาสมุนไพร ตำราแผนการนวด รวมถึงท่าฤาษีดัดตน โดยกล่าวว่า **"เราไม่รู้ว่าท่าฤาษีดัดตนมีประโยชน์อย่างไร แต่ทำไมต่างชาติถึงสนใจ คงจะต้องเป็นประโยชน์จริง"** จึงกำชับให้รวบรวมเป็นตำราไว้ จากหลักฐานดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงความสำคัญขององค์ความรู้จากท่าฤาษีดัดตนทั้ง ๘๐ ท่า ซึ่งปัจจุบันมีการศึกษาวิจัยถึงประโยชน์ของท่าต่างๆ ในการบำบัดรักษาโรคข้อกระดูกและกล้ามเนื้อ รวมถึงระบบไหลเวียนโลหิต กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โดยสถาบันการแพทย์แผนไทยและคณะผู้เชี่ยวชาญจากสหวิชาชีพที่เกี่ยวข้องด้านสุขภาพ จึงร่วมกันคัดเลือกท่าฤาษีดัดตนดั้งเดิมของวัดโพธิ์ทั้ง ๘๐ ท่า ดัดแปลงประยุกต์ใช้เพื่อดูแลสุขภาพและปรับสมดุล

โครงสร้างร่างกาย จำนวน ๑๕ ท่า นำมาเป็นต้นแบบการดูแลสุขภาพของประชาชนถึงปัจจุบัน

ในปีนี้ กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ได้จัดทำโครงการ "สืบสานตำนานภูมิปัญญาไทย มรดกไทย สู่สุขภาพไทย และสุขภาพโลก" เนื่องในวโรกาสเฉลิมพระชนมพรรษา ๕ ธันวามหาราช ขึ้น ณ เขตพุทธาวาสวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม ระหว่างวันที่ ๒๔ - ๒๘ เมษายน ๒๕๕๖ โดยมีกิจกรรมรวมพลคนรักสุขภาพร่วมออกกำลังกายท่าฤาษีดัดตน จำนวน ๒,๕๕๖ คน เพื่อสร้างกระแสการรับรู้ของประชาชนเกี่ยวกับท่าฤาษีดัดตน และกระตุ้นให้เกิดความตระหนักถึงประโยชน์ของการนำภูมิปัญญาไทยท่าฤาษีดัดตนใช้ดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัว จึงได้จัดพิมพ์หนังสือขยับกายสบายชีวีด้วยท่าฤาษีดัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า แจกผู้ร่วมงานและประชาชนที่สนใจนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือขยับกายสบายชีวีด้วยท่าฤาษีดัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า จะเกิดประโยชน์อย่างยิ่งต่อประชาชนที่ได้รับ ซึ่งประโยชน์ที่เกิดขึ้นครั้งนี้ถือว่าเป็นบุญกุศลที่ยิ่งใหญ่ จึงขอนำส่งบุญและอุทิศส่วนกุศลที่เกิดขึ้นจากการทำหนังสือเล่มนี้แด่ครูบาอาจารย์ด้านการแพทย์แผนไทยทุกท่านทั้งในอดีตและปัจจุบัน

(นายแพทย์สมชัย นิจพานิช)
อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย
และการแพทย์ทางเลือก

สารบัญ



๑

กายบริหารแบบไทย "ฤาษีดัดตน"

บทนำ

ฤาษี หมายถึง นักพรตหรือนักบวชที่อยู่ตามป่าเขาลำเนาไพร ในตำนานหรือนิทานโบราณ มักจะเรียกผู้ที่เป็นนักบวชว่า "ฤาษี" ซึ่งเมืองไทยในอดีต น่าจะมีนักบวชประเภทนี้แสวงหาความสงบสันโดษ อยู่ตามป่าเขา เมื่อได้บำเพ็ญเพียรสมาธินานๆ อาจมีอาการเมื่อยขบ จึงได้ทดลองขยับเขยื้อนร่างกาย มีการยืดงอและเกร็งตัวดัดตน ทำให้เกิดเป็นท่าดัดต่างๆ ซึ่งทำให้อาการเจ็บป่วย เมื่อยขบหายไปได้ จึงได้ข้อสรุปประสบการณ์บอกเล่าสืบต่อกันมา หรืออาจเกิดจากการคิดค้นโดยบุคคลทั่วๆ ไป เพราะในสังคมไทยกว่า ๒,๐๐๐ ปี เรามีศาสนาพุทธเป็นที่ยึดเหนี่ยวในการปฏิบัติตน ดังนั้น นักบวช นักพรตก็อาจเป็นชาวพุทธที่นิยมนั่งสมาธิวิปัสสนากรรมฐาน หรืออาจเป็นอุบาสกอุบาสิกาและแม้แต่พระสงฆ์

สำหรับการปั้นเป็นรูปฤาษีนั้น ไม่มีหลักฐานว่าพระมหากษัตริย์ไทยลอกแบบมาจากที่ใด แต่เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าคนไทยเคารพนับถือฤาษีเป็นครูบาอาจารย์ การปั้นเป็นรูปฤาษีและระบุชื่อฤาษีเป็นผู้คิดค้นท่าเหล่านั้น อาจเป็นกลวิธีให้เกิดความขลัง เพราะผู้ฝึกต้องมาฝึกท่าทางต่างๆ กับรูปปั้นฤาษี เปรียบเสมือนได้ฝึกกับครู เพราะฤาษีเป็นครูของศิลปะวิทยาการต่างๆ

จากที่ผ่านมามีผู้ศึกษาบางคนพยายามเชื่อมโยงว่าคนไทยเลียนแบบท่าฤาษีดัดตนจากท่าโยคะของอินเดีย แล้วพยายามนำท่าไปเทียบเคียงกัน ซึ่งเมื่อพิจารณาแล้วพบว่าไม่เหมือนกัน โดยเฉพาะท่าดัดตนของไทยไม่ใช่ท่าผาดโผนหรือฝืนร่างกายจนเกินไป ส่วนใหญ่เป็นท่าดัดตามอิริยาบถของคนไทย มีความสุภาพและคนทั่วไปสามารถทำได้ แต่อย่างไรก็ตาม ในจำนวนท่า ฤาษีดัดตน ๘๐ ท่า มีท่าแบบจีน ๑ ท่า ท่าแบบแขก ๑ ท่า ท่าดัดคู่ ๒ ท่า แสดงถึงการแลกเปลี่ยน ความรู้กันและมีการระบุไว้ชัดเจนว่าเป็นของต่างชาติ ซึ่งเชื่อว่าเป็นการปั้นเพิ่มเติมขึ้นภายหลัง เพราะมนุษย์ต่างก็แสวงหาแนวทางเพื่อช่วยเหลือตนเอง เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและมีอายุยืนยาว เช่น อินเดีย มีการบริหารร่างกายที่เรียกว่า โยคะ จีนมีการรำมวยจีนที่เรียกว่า ไทเก๊ก ไทยมีการบริหารร่างกายด้วยท่าฤาษีดัดตน เป็นต้น

ประวัติความเป็นมา

พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกทรงปฏิสังขรณ์วัดโพธาราม (วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม) เมื่อ พ.ศ. ๒๓๓๑ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าให้ รวบรวมตำรายาและปั้นท่าฤาษีดัดตนไว้เป็นทาน รูปปั้นท่าฤาษีดัดตนที่สร้างขึ้น ในสมัยรัชกาลที่ ๑ นั้นไม่ทราบจำนวนแน่ชัด เดิมปั้นด้วยดินปิดทอง จึงชำรุดเสื่อมสภาพได้ง่าย

ต่อมาในสมัยรัชกาลที่ ๓ พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงโปรดให้กรมหมื่นณรงค์หริรักษ์ (พระราชโอรสในรัชกาลที่ ๑ พระนามเดิมพระองค์เจ้าชายดวงจักร) เป็นผู้ทรงกำกับช่างหล่อรูปฤาษีดัดตนท่าต่างๆ รวม ๘๐ ท่า โดยหล่อด้วยสังกะสีผสมดีบุก เรียกว่า "ชิน" ปั้นแล้วนำไปตั้งไว้ตามศาลารายโดยมีศิลาจารึกบรรยายสรรพคุณไว้เป็นโคลงสี่สุภาพซึ่งแต่งโดยกวีมีชื่อในสมัยรัชกาลที่ ๓ แม้แต่องค์พระมหากษัตริย์ก็ได้ทรงพระราชนิพนธ์โคลงเองถึง ๖ บทด้วยกัน นอกจากนี้ยังมีพระเจ้าน้องยาเธอ, พระเจ้าลูกยาเธอ, ขุนนาง, พระภิกษุ ตลอดจนสามัญชน รวม ๓๕ ท่าน ร่วมกันนิพนธ์และแต่งโคลงรวมทั้งสิ้น ๘๐ บท แล้วจารึกไว้ดังคำโคลงบานแผนกไว้ว่า **"จึ่งสมเด็จนฤบาล ธ ก็บรรหารเสาวพจน์ให้ลิขิตบทโคลง ทรงลงจารึกเสลา ตราติด ผนังกำกับ สำหรับรูปหล่อหลาย แล้วให้พนายจิตกรรม์ สฤษฎิรังสรรค์ เสาวเลขรจเรขฎิล ดัดกายินถ้วนองค์ลงในสมุดดุจหล่อส่อท่าตราแผนไว้ ธก็ให้เลขกามาตย์ จำลองศาสตรเส้นรง แสดงโครงทรงสืบสร้าง เป็นตำหรับฉบับอ้างคู่หล้าแหล่งเฉลิม"** จะเห็นว่าหลังปั้นรูปและได้แต่งโคลงเสร็จ ได้มีการวาดภาพลงสมุดไทย และมีโคลงกำกับไว้ ผู้วาดภาพคือ ขุนรจนา ขุนอาลักษณ์ วิสุทธิอักษร เป็นคนตรวจทาน เขียนโคลงลงในสมุด ดังคำโคลง

ข้าพระช่างวาดซ้าย สมญา ยศฤๅ
เสนอชื่อรจนา มาศรู้
ชำนาญรจนาขวา ตำแหน่ง หมื่นเอย
ฉลุลักษณนักสิทธ์ผู้ ดัดถ้าทั้งมวล

ขุนข้าอาลักษณ์นี้ นามกร
คือวิสุทธิอักษร ที่ตั้ง
ทานเทียบระเบียบกลกลอน โคลงราช นี้พ่อ
จารึกอักขรทั้ง เล่มสิ้นเสร็จแสดง

การคัดลอกเสร็จ เมื่อแรม ๑ ค่ำ เดือน ๗ ปีจอ จ.ศ. ๑๒๐๐ นับเป็นการรอบคอบอย่างยิ่งที่ได้มีการวาดภาพและเขียนโคลงลงในสมุดไทยไว้ด้วย เพราะโคลงที่จารึกไว้ตามผนังศาลารายรอบวัดสูญเสียไปอย่างมาก เหลือไว้เพียงเฉพาะ ชื่อแต่ละบทเท่านั้น อีกทั้งมีการเคลื่อนย้ายรูปปั้น ทำให้โคลงแยกจากรูปปั้นจึงเกิดความสับสนสำหรับคนรุ่นหลังที่ต้องการศึกษา อีกทั้งคนไทยบางคนได้ทำลายมรดกของชาติด้วยการขโมยเอาไปขายอีกด้วย ได้มีผู้ขโมยไปหลายครั้งที่จับได้มีหลักฐานคือ นายสุก ทหารรักษาวัง ขโมยไปถึง ๑๖ ตน เหตุการณ์เกิดขึ้นในสมัยรัชกาลที่ ๕ การสูญเสียเช่นนี้ทำให้เราไม่เห็นรูปปั้นดั้งเดิม การปั้นขึ้นใหม่ อาจทำให้ท่าดัดตนไม่สอดคล้องกับโคลงได้ ซึ่งจะเห็นได้ว่ามีการคัดลอกรวบรวมภาพและท่าฤาษีดัดตนกันต่อๆ มา จากตำราหลายเล่มพบว่า ภาพและโคลงไม่สอดคล้องและเพี้ยนไปบ้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งภาพจากศิลาจารึกวัดโพธิ์ ซึ่งมีอยู่หลายภาพที่ไม่มีคำโคลงอธิบายหรือไม่สามารถนำโคลงมาจับคู่กับภาพได้ ทั้งนี้อาจเป็นท่าที่คิดค้นขึ้นมาใหม่ก็ได้ และบางตำรายังพบโคลงใหม่เพิ่มเติมขึ้นจากโคลงที่มีอยู่เดิม

ประโยชน์

การบริหารร่างกายด้วยท่าฤาษีดัดตน นอกจากใช้เป็นท่าในการบริหารร่างกายแล้ว ทำให้ร่างกายตื่นตัว แข็งแรง และเป็นการพักผ่อน ท่าต่างๆ ที่ใช้ยังมีสรรพคุณในการรักษาโรคเบื้องต้นได้อีกด้วย นับว่ามีประโยชน์เป็นอันมาก ได้แก่

ช่วยให้เกิดการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของแขนขาหรือข้อต่างๆ เป็นไปอย่างคล่องแคล่ว มีการเน้นการนวดโดยบางท่าจะมีการกดหรือบีบนวดร่วมไปด้วย

ทำให้โลหิตหมุนเวียน เลือดลมเดินได้สะดวก นับเป็นการออกกำลังกายที่สามารถทำได้ในทุกอิริยาบถของคนไทย

เป็นการต่อต้านโรคภัย บำรุงรักษาสุขภาพให้มีอายุยืนยาว

มีการใช้สมาธิร่วมด้วยจะช่วยยกระดับจิตใจให้พ้นอารมณ์ขุ่นมัว หงุดหงิด ความง่วง ความท้อแท้ ความเครียด และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการหายใจหากมีการฝึกการหายใจให้ถูกต้อง

การคัดเลือกท่าพื้นฐาน

สถาบันการแพทย์แผนไทย ได้ดำเนินการคัดเลือกท่าฤาษีดัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า จากท่าฤาษีดัดตนที่ได้รวบรวมไว้ทั้งหมด ๑๒๗ ท่า โดยมีแนวคิดและหลักการคัดเลือก ดังนี้

๑. เป็นท่าที่เป็นตัวแทนของอิริยาบถต่างๆ และสามารถบริหารร่างกายได้ครอบคลุมทุกส่วน ตั้งแต่ คอ ไหล่ แขน อก ท้อง เอว เข่า ไปจนถึงเท้า

๒. เป็นท่าพื้นฐานทั่วไป สำหรับการเริ่มต้นฝึกปฏิบัติให้เกิดความเคยชินและช่วยให้เห็นความสำคัญของการจัดโครงสร้างร่างกายของตนเองให้สมดุล

๓. เป็นท่าที่เลือกมาจากท่าฤาษีดัดตนซึ่งมีมาตั้งแต่ดั้งเดิมแล้วปรับประยุกต์ใช้ในท่าต่างๆ เช่น นั่ง นอน หรือยืน มีการสรุปความเคลื่อนไหวต่อเนื่องหรือนำท่าเดิมหลายท่ามาเคลื่อนไหวต่อเนื่องกัน

๔. การคัดเลือกท่าต่างๆ จะใช้แนวคิดเกี่ยวกับความสมดุลของโครงสร้างร่างกายและการบริหารร่างกายตามแนวต่างๆ เช่น แนวดิ่ง แนวราบ แนวเฉียง โดยเพิ่มเติมการตรวจร่างกายอย่างง่ายๆ เพื่อให้ทราบถึงโครงสร้างร่างกายของตนเองที่ไม่สมดุล โดยอาศัยแนวคิดด้าน ดุลยภาพ ของ รศ.พญ.ลดาวัลย์ สุวรรณกิตติ มาใช้ในการคัดเลือกท่าที่เหมาะสม เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถฝึกหัดได้โดยไม่ทำให้โครงสร้างที่เสียสมดุลอยู่เดิมมีความเสียหายมากขึ้น

๕. ในการคัดเลือกท่าฤาษีดัดตน ได้เพิ่มท่าบริหารกล้ามเนื้อบนใบหน้า ซึ่งคิดค้นโดย รศ.นพ.กรุงไกร เจนพาณิชย์ ผู้ล่วงลับไปแล้ว ซึ่งเป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านกระดูกและข้อ และเคยศึกษาการนวดไทยจากอาจารย์ณรงค์สักข์ บุญรัตนหิรัญ หมอนวดราชสำนัก ก่อนที่จะเสียชีวิตสามารถคิดค้นท่านวดกล้ามเนื้อบนใบหน้า ๗ ท่าขึ้นมา

๖. การคัดเลือกท่าต่างๆ ไม่เน้นการรักษาเฉพาะโรค แต่เป็นการเตรียมพร้อมการปรับสมดุลโครงสร้างร่างกาย อย่างง่ายด้วยตัวเอง

๗. ท่าที่คัดเลือกไว้นี้ แม้จะมีการวิเคราะห์โดยใช้ความรู้ทางแพทย์แผนปัจจุบันทั้งในแง่ประสิทธิภาพและประสิทธิผลแล้วก็ตาม สถาบันการแพทย์แผนไทย ยังมีแนวคิดที่จะสนับสนุนให้เกิดการวิจัยควบคู่ไปกับการส่งเสริมให้มีการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง

การฝึกลมหายใจ

การฝึกท่าฤาษีดัดตนนั้นในตำรามิได้มีการระบุชัดเจนเกี่ยวกับการหายใจ แต่อย่างไรก็ตาม ในศาสนาพุทธมีการนั่งสมาธิ โดยการฝึกบริหารลมหายใจเช่นกัน ดังนั้นท่าฤาษีดัดตนจึงน่าจะให้ความสำคัญเกี่ยวกับการกำหนดลมหายใจและการกลั้นลมหายใจ ดังนั้นก่อนที่จะบริหารร่างกายด้วยท่าฤาษีดัดตน ควรเริ่มต้นนั่งสมาธิและการฝึกการหายใจให้ถูกต้อง

หายใจเข้า - สูดลมหายใจเข้าช้าๆ ค่อยๆ เบ่งช่องท้องให้ท้องป่องออก อกขยาย ซี่โครงสองข้างจะขยายออก ปอดขยายใหญ่มากขึ้น ยกไหล่ขึ้น จะเป็นการหายใจเข้าให้ลึกที่สุด กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ ในช่วงนี้ผนังช่องท้องจะยุบเล็กน้อยหน้าอกจะยืดเต็มที่

หายใจออก - ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ โดยยุบท้อง หุบซี่โครงสองข้างเข้ามา แล้วกดไหล่ลง จะทำให้หายใจออกได้มากที่สุด

กายบริหารแบบไทย ท่าฤาษีดัดตน เป็นการบริหารร่างกายของคนไทยที่มีมาแต่โบราณ ซึ่งเน้นการฝึกลมหายใจและใช้สมาธิร่วมด้วย จึงเป็นทั้งการบริหารร่างกายและบริหารจิต รวมทั้งช่วยในการบำบัดอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นได้ในระดับหนึ่ง

๒

การตรวจสมดุลของโครงสร้างร่างกาย

แนวคิดเกี่ยวกับสมดุลโครงสร้างของร่างกาย

๑. อิริยาบถต่างๆ ของมนุษย์มี เดิน ยืน นั่ง นอน ร่างกายมี ๒ ด้าน เช่น มี ๒ ตา ๒ แขน ๒ มือ เป็นต้น ธรรมชาติได้ให้ไว้อย่างมีศิลปะ มีความสมดุลเท่ากัน เช่น มีขาเท่ากัน แขนเท่ากัน เป็นต้น

๒. สิ่งผิดปกติที่เกิดขึ้นอาจมีสาเหตุหรือเป็นความพิการแต่กำเนิด ซึ่งอาจทำให้อวัยวะต่างๆ ผิดปกติไปหรือไม่เหมือนกัน เช่น แขนด้วน ตาเหล่ ตาเข เป็นต้น นอกจากนี้ความผิดปกติของโครงสร้างร่างกายมีสาเหตุมาจากการฝืนอิริยาบถ หรือการเคลื่อนไหวผิดปกติ การกระทบกระแทกของร่างกายเป็นไปอย่างค่อยเป็นค่อยไป จนทำให้โครงสร้างที่เคยสมดุลและมีการทำงานปกติ เกิดความเสียหายหรือเสียสมดุลไป

๓. การเสียสมดุลของโครงสร้างร่างกายต่างๆ ที่เกิดขึ้นในข้อ ๒ ดังกล่าว หากเพิ่งเริ่มต้น จะมีผลกระทบกับระบบไหลเวียนโลหิตและระบบประสาทยังไม่มาก จึงอาจไม่

แสดงอาการ เจ็บป่วย หรืออาจเกิดอาการบ้างโดยที่ผู้ป่วยมิได้สังเกต ต่อเมื่อมากจนเกิดโรคหลายๆ โรคแล้ว จึงจะรู้สึกได้ว่าไม่สบาย ซึ่งก็เกือบสายไป ผู้ป่วยที่มาด้วยหลายอาการอันเนื่องจาก เส้นเลือดหรือเส้นประสาทนั้น เปรียบดังสายน้ำที่ไหลผ่านเมืองต่างๆ ย่อมส่งผลถึงเมืองที่อยู่ริมแม่น้ำ ซึ่งจะได้รับผลกระทบทั้งสิ้น เช่นเดียวกับอวัยวะน้อยใหญ่ที่เลือดไปหล่อเลี้ยงได้ไม่ทั่วถึง ย่อมพิการเกิดอาการเป็นไปต่างๆ ดังนั้น หากแพทย์ไม่สนใจต้นเหตุ ก็จะให้การรักษาโรคตามอาการ

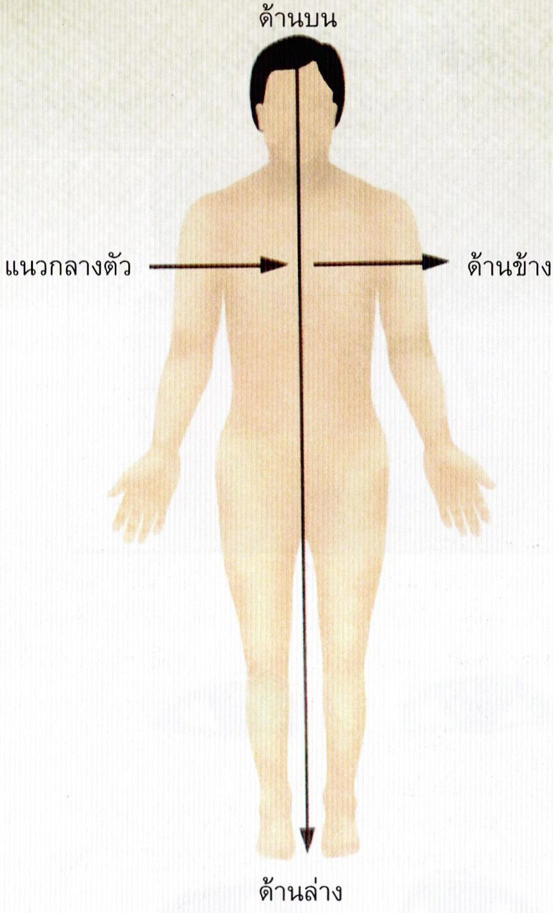
๔. บุคคลควรรู้จักตนเองและวิเคราะห์เสียก่อนว่า โครงสร้างต่างๆ เสียสมดุลหรือไม่ หากยังไม่เสียสมดุล ควรปฏิบัติดัดตนเพื่อตรวจสอบหรือปรับสภาพการเคลื่อนไหวของโครงสร้างร่างกาย ข้อ เส้นเอ็นต่างๆอย่างถูกต้องตามหลักการ อย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันและแก้ไขการเสียสมดุลโครงสร้างเหล่านั้น

๕. ตามหลักการสมดุลของโครงสร้างร่างกาย แพทย์หญิงลดาวัลย์ สุวรรณกิตติ ได้กล่าวไว้ว่าร่างกายของคนเรา ถ้าเสียสมดุล โครงสร้างกระดูก กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และเนื้อเยื่อต่างๆ ย่อมส่งผลต่อระบบไหลเวียนโลหิต ระบบอวัยวะและระบบอัตโนมัติต่างๆ ทำให้เกิดอาการผิดปกติได้เกือบทุกระบบ เมื่อแก้ไขด้วยการให้ผู้ป่วยฝึกกายบริหารและฝังเข็มร่วมด้วย ช่วยให้อาการต่างๆ หายไปได้อย่างประหลาด เป็นวิชาที่เรียกว่า “ดุลยภาพบำบัด” ปัจจุบันคนส่วนใหญ่ยังมองคุณค่า ของท่าฤาษีดัดตนว่าเป็นเพียงกายบริหารทั่วไป แม้ว่าคนไทยได้คิดค้นกันมานานแล้ว ดังนั้นข้อเท็จจริงในการดัดตนเข้าสู่ความสมดุลซึ่งอธิบายโดยแพทย์แผนปัจจุบัน ช่วยเป็นผลสะท้อนจะเป็นแรงกระตุ้นให้สังคมเห็นคุณค่ากายบริหารแบบไทยฤาษีดัดตนได้กว้างขวางเพิ่มขึ้น

๖. การตรวจตนเองว่าจะเสียสมดุลทำได้อย่างไรนั้น ได้เลือกแนวคิด ๒ ทาง คือ แนวคิดแบบดุลยภาพบำบัดของ แพทย์หญิงลดาวัลย์ สุวรรณกิตติ และแนวคิดเกี่ยวกับท่าพื้นฐานฤาษีดัดตน

การตรวจสมดุลโครงสร้างร่างกาย

ก่อนที่จะฝึกกายบริหารท่าฤาษีดัดตนนั้น ควรตรวจสมดุลโครงสร้างของร่างกายก่อน อย่างน้อยในครั้งแรกที่จะเริ่มมีการปฏิบัติ และเพื่อประเมินการเปลี่ยนแปลง หลังจากมีการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

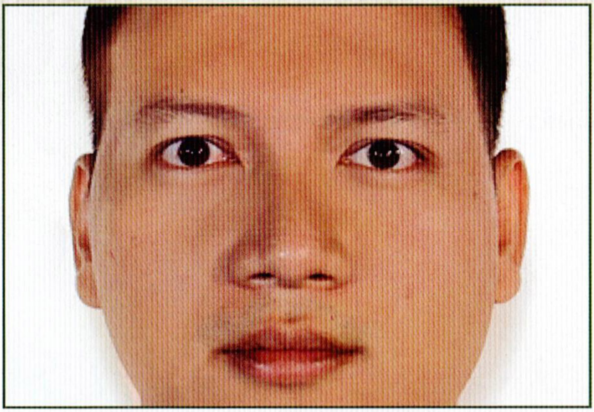


การตรวจความผิดปกติของร่างกาย

ยืนตรง เท้าทั้ง ๒ ข้างชิดกัน ตามองตรง ถ้าตรวจด้วยตนเองหน้ากระจก ให้เริ่มพิจารณาตั้งแต่ศีรษะจรดเท้าไปตามลำดับ

การตรวจความผิดปกติบริเวณใบหน้า

ให้พิจารณาบริเวณใบหน้า ตา ดั้งจมูก และมุมปากว่า มีความผิดปกติอย่างไรบ้าง



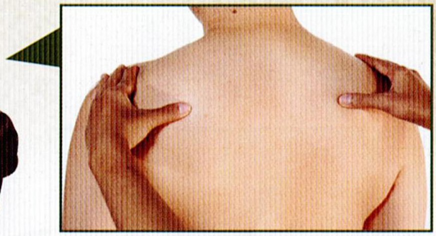


ลักษณะตาเข

การตรวจความผิดปกติบริเวณไหล่

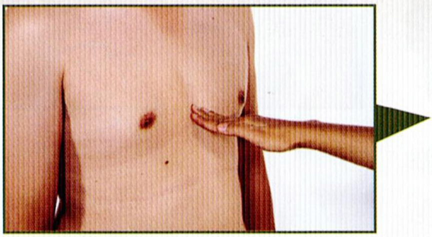
ให้พิจารณาไหล่ทั้ง ๒ ข้าง ข้างใดเอียง ข้างใดลด





การตรวจความผิดปกติบริเวณหน้าอก

ให้พิจารณาหน้าอกทั้งสองข้าง ข้างใดนูน ข้างใดแฟบ





การตรวจความผิดปกติบริเวณมือ

ให้พิจารณามือทั้ง ๒ ข้าง โดยสังเกตสีของมือ และอุ้งมือว่าลีบหรือไม่







การตรวจความผิดปกติบริเวณขาและเท้า

ให้พิจารณาสีผิวหนังของขา ความสั้นยาวของขนหน้าแข้ง เหงื่อออกข้างใดมากกว่ากัน พิจารณา สีผิวของเท้า นิ้วเท้า ๒ ข้าง กางต่างกันหรือไม่ สีของเล็บเท้าและขนบริเวณหัวแม่เท้ามีปริมาณเท่ากันหรือไม่





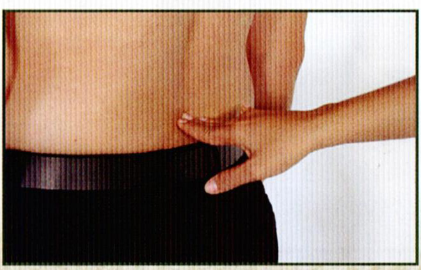
การตรวจความผิดปกติบริเวณด้านหลังของร่างกาย

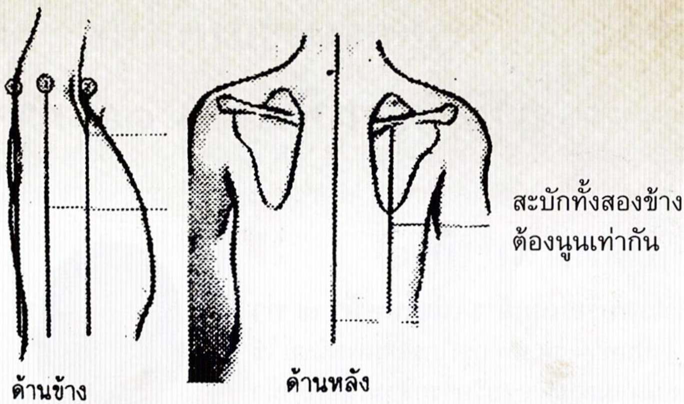
ให้พิจารณาไรผม ไหล่ และกล้ามเนื้อบ่าทั้ง ๒ ข้างเท่ากันหรือไม่ สะบักทั้ง ๒ ข้างอยู่ในระดับเดียวกันหรือไม่ เส้นกลางหลังเป็นร่องตรง กระดูกสันหลังอยู่ในแนวดิ่งตรงหรือคด สะโพก ๒ ข้าง ข้างใดสูงหรือต่ำกว่ากัน น่อง ๒ ข้างเท่ากันหรือไม่

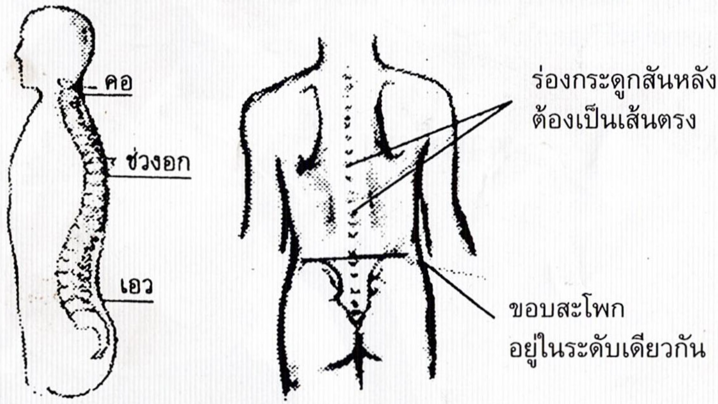
เมื่อตรวจพิจารณา พบว่า มีความเสียสมดุลข้างใด ต้องพยายามปรับโครงสร้างร่างกายตนเองขณะดัดตน อาจตรวจสอบที่หน้ากระจกก่อน เช่น ถ้าไหล่ข้างหนึ่งเอียง ควรพยายามยกไหล่ข้างนั้นให้มากขึ้น และหากมีข้อติดขัดมาก ควรดัดตน แบบค่อยเป็นค่อยไป ไม่ต้องฝืนร่างกาย ถ้าหากกล้ามเนื้อข้างใดยึดมากอยู่แล้วก็ควรระวัง











นอกจากนี้ ในการนวดตนเองก็ดี หรือนวดให้ผู้ป่วยก็ดี หากไม่ระมัดระวังหรือตรวจร่างกายก่อนว่ามีข้อบกพร่อง เสื่อม ชำรุด คด หรือเอียงบริเวณใดให้ชัดเจนเสียก่อน หากมีการดัดดึงอย่างไม่ระมัดระวังหรือทำอย่างไม่ถูกวิธีจะเป็นการซ้ำเติมให้เกิดความผิดปกติของโครงสร้างร่างกายขึ้นได้

๓

กายบริหารแบบไทย ฤๅษีดัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า



ฤๅษีดัดตนท่าที่ ๑

ท่านวดบริเวณกล้ามเนื้อใบหน้า ๗ ท่า

เป็นท่าที่ รศ.นพ.กรุงไกร เจนพาณิชย์ ใช้นวดถนอมสายตา (บริหารกล้ามเนื้อใบหน้า ๗ ท่า) ในการบริหารแต่ละท่า ให้กำหนดลมหายใจเข้า-ออกไปด้วย

ท่าเตรียม



นั่งขัดสมาธิลำตัวตรง



ท่าบริหาร ๑.ท่าเสยผม

๑. ใช้ปลายนิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง กด ขอบกระบอกตาบนทั้งสองข้างพร้อมๆ กัน





๒. ค่อยๆ กดพร้อมกับเลื่อนนิ้วมือ ทั้ง ๒ นิ้ว เรื่อยขึ้นไปบนศรีษะ

๓. ต่อเนื่องไปจนถึงท้ายทอย ในท่าเสยผม ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง

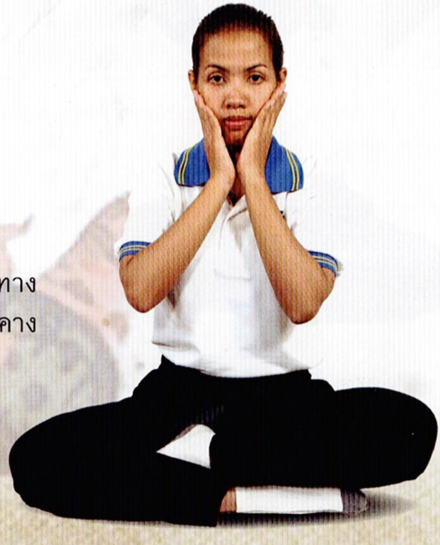
๒. ท่าทาแป้ง



๑. ใช้นิ้วกลางทั้งสองข้างกดด้านข้างดั้งจมูกพร้อมกัน



๒. ค่อยๆ กดพร้อมกับเลื่อนนิ้วขึ้นไปจนถึงหน้าผาก โดยให้ปลายนิ้วกลางจรดกันที่กลางหน้าผาก



๓. จากนั้นรูปมือทั้งสองข้างไปทางหางคิ้ว ผ่านแก้ม ต่อเนื่องไปจนถึงคาง ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง

๓.ท่าเช็ดปาก





๑. ใช้ฝ่ามือซ้ายวางทาบบนปาก โดยให้ปลายนิ้วก้อยวางอยู่ที่ปลายติ่งหูข้างขวา

๒. ลากมือมายังด้านซ้าย พร้อมกับเม้มริมฝีปาก โดยให้ฝ่ามือกดแนบสนิทขณะทำ





๓. สลับเป็นมือขวา ทำซ้ำข้างละ ๑๐ ครั้ง

๔. ท่าเช็ดคาง



๑. ใช้หลังมือซ้ายวางทาบใต้คาง โดยให้ปลายนิ้วอยู่ที่ติ่งหูขวา



๒. ลากมือตั้งแต่ติ่งหูขวาไปตามคาง จนถึงใต้หูซ้าย โดยให้หลังมือกดแนบสนิทขณะทำ





๓. สลับมือทำแบบเดียวกัน ทำซ้ำข้างละ ๑๐ ครั้ง

๕. ท่ากดใต้คาง





๑. ใช้ปลายนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้าง กดตรงกลางคาง โดยให้ปลายนิ้วหัวแม่มือตั้งฉากกับคาง ก้มหน้าเล็กน้อย เพื่อต้านนิ้วมือ ใช้แรงกดพอสมควร นิ่งสักครู่ นับ ๑-๑๐ ในใจ





๒. เลื่อนจุดให้ทั่วบริเวณใต้คาง โดยเลื่อนทีละนิ้วมือ ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง

๖. ท่าถูหน้าหูและหลังหู





๑. ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางทั้งสองข้าง คีบหูหลวมๆ โดยให้ฝ่ามือแนบกับแก้ม



๒. ถูนิ้วมือขึ้นลงแรงๆ นับ เป็น ๑ ครั้ง ทำซ้ำ ๒๐ ครั้ง

๗. ท่าตบท้ายทอย

๑. ใช้สันมือทั้งสองข้างปิดหูไว้โดยให้ปลายนิ้วทั้งสองข้าง วางอยู่บริเวณท้ายทอย ปลายนิ้วกลางจรดกัน







๒. กระดกนิ้วมือทั้งสองข้างให้มากที่สุด แล้วตบที่ท้ายทอยพร้อมกันโดยไม่ยกฝ่ามือ ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง



ฤาษีดัดตนท่าที่ ๒

เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤาษีดัดตน แก้ลมข้อมือ และแก้ลมในลำลึงค์

ดัดตนแก้ลมข้อมือ

อนิตถิคันธ์ท่านนิ่วหน้า ตาถลึง
ลมเสียดสองหัตถ์ตึง ปวดติ้ว
พับเข่านั่งคำนึง นึกดัด ดังฤๅ
กายชดชระดัดนิ้ว นบถ้าเทพพนม

พระญาณปริญัติ

ดัดตนแก้ลมในลำลึงค์

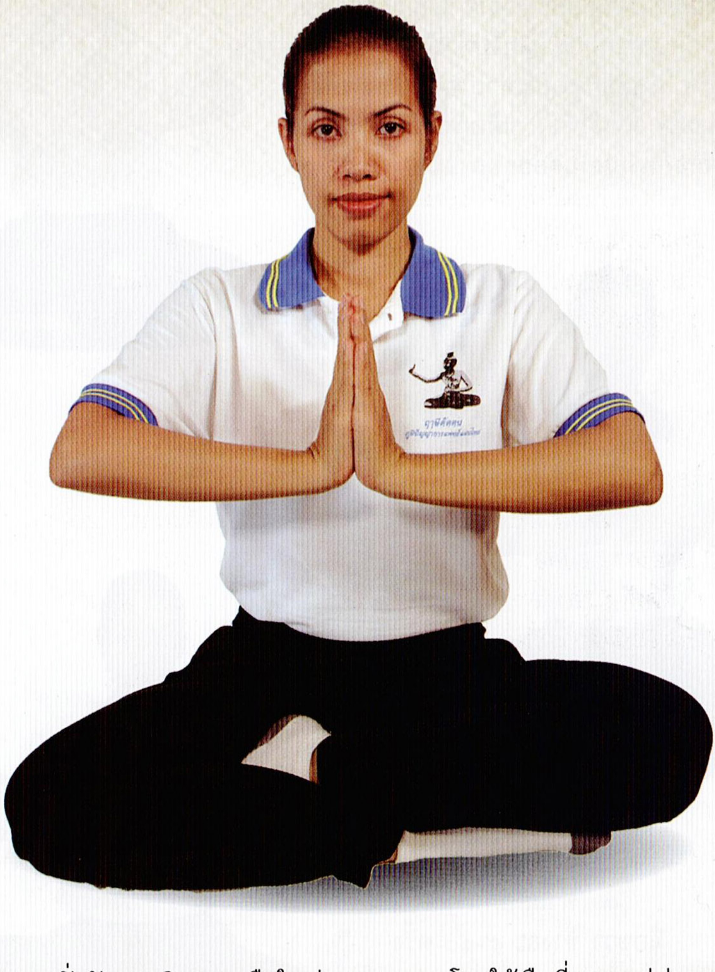
อัคตะตบะเพี้ยง เพลิงผลาญ ภพฤๅ
ถวายเกราะองค์อวตาร ท่านนั้น
นั่งดัดหัดถ์สองผสาน พนมนิ่ง อยู่นา
เพื่อขัดปัสสาวะอั้น ออกได้โดยใจ

พระอมรโมลี

ประโยชน์

เป็นท่าเริ่มต้น เตรียมความพร้อมของร่างกายและฝึกลมหายใจ ได้ผลทั้ง ๒ ทาง คือ เป็นการบริหารข้อมือ และเมื่อเพิ่มการขมิบก้น เป็นการบริหารบริเวณฝีเย็บ

ท่าเตรียม

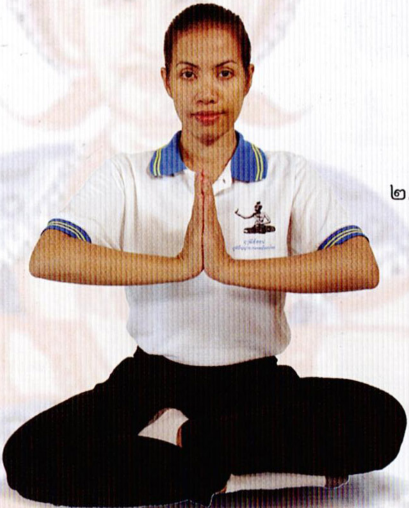


นั่งขัดสมาธิ พนมมือในท่าเทพพนม โดยให้มือที่พนมอยู่ห่างจากหน้าอก แขนตั้งฉากกับลำตัว



ท่าบริหาร

๑. ใช้มือซ้ายดันมือขวา มือขวาต้านแรงมือซ้าย พร้อมกับดัดปลายนิ้วให้โน้มไปด้านตรงข้าม ในขณะดันมือ ค่อยๆ สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด กลั้นลมหายใจ แขม่วท้อง ขมิบก้นไว้สักครู่ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับค่อยๆคลายมือ



๒. กลับมาอยู่ในท่าเตรียม



๓. ทำสลับกันระหว่างมือซ้ายกับมือขวา ข้างละ ๕-๑๐ ครั้ง



ฤๅษีดัดตนท่าที่ ๓

เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีดัดตน
แก้ปวดท้องและข้อเท้า และแก้ลมปวดศีรษะ

ดัดตนแก้ปวดท้องและข้อเท้า

ฤๅษีสีชื่อให้ นามนคร รามเอย
อัจนะคาวีอักษร อะตั้ง
พับชงฆ์เทิดถวัดกร สองไปล่ หลังนา
แก้ขัดข้อเท้าทั้ง ป่วยท้องบรรเทา

กรมหมื่นนุชิตชิโนรส

ดัดตนแก้ลมปวดศีรษะ

พระมโนชสำนักด้าว ดงยูงยางแฮ
จิตรพรั่นหวั่นหวาดฝูง มฤคร้าย
กำเริบโรคขบสูง สังเวช องค์เอย
นั่งดัดหัตถ์ขวาซ้าย นบเกล้าบริกรรม

พระราชนิพนธ์ฯ

ประโยชน์

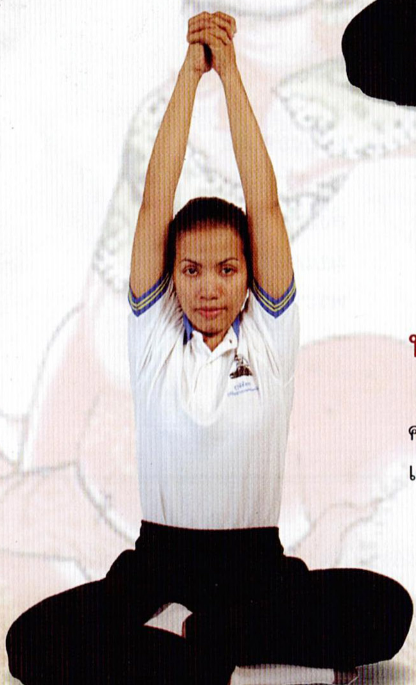
เมื่อฝึกอย่างต่อเนื่อง ทำให้การเคลื่อนไหวของข้อไหล่เป็นไปด้วยดี และเมื่อฝึกได้ครบชุด เป็นการบริหารไหล่ คอ อก ท้อง และกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตที่ศีรษะและแขน

ท่าเตรียม



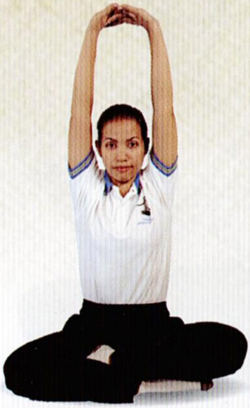


นั่งขัดสมาธิ มือทั้งสองข้าง
ประสานกันประมาณระดับลิ้นปี่



ท่าบริหาร

๑. สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับค่อยๆ ชูมือขึ้นเหนือศรีษะ แขนทั้งสองข้างเหยียดตรงแนบชิดใบหู



๒. กลั้นลมหายใจไว้สักครู่พร้อมกับดัดมือที่ประสานกันเหนือศรีษะให้หงายขึ้น



๓. ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับค่อยๆ วาดมือทั้งสองข้างออกจากกันไปทางด้านหลัง

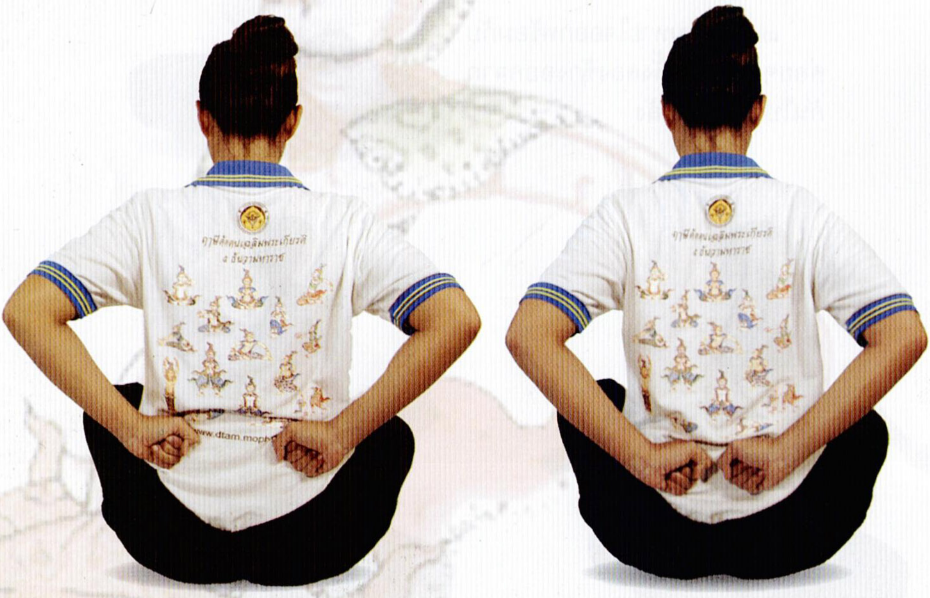




๔. ค่อยๆ งอแขนกำหมัดมาวางไว้ที่บั้นเอวทั้งสองข้าง ใช้กำปั้นกดบริเวณเอวทั้ง ๒ ข้าง ขณะกดสูดลมหายใจ เข้าให้ลึกที่สุด



๕. กลั้นลมหายใจไว้สักครู่พร้อมกับกดเน้น ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับคลายการกดกำปั้น



๖. เลื่อนตำแหน่งที่กดไปกลางหลังทีละน้อย จนกำปั้นชิดกันที่บริเวณกลางบั้นเอว ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง



ฤาษีดัดตนท่าที่ ๔

เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤาษีดัดตน แก้ลมเจ็บศรีษะและตามัว และแก้เกียจ

ดัดตนแก้ลมเจ็บศรีษะและตามัว

มุนีมีฤทธิมาก เพียงใด
ฤๅพ้นทุกข์โรคภัย นั้นได้
ปวดเวียนเศียร มัวนัยน์ อาจแก้หายนา
ขัดสมาธิยกหัตถ์ขึ้น หัตถ์นั้น อิงเศียร

หงส์ทอง

ดัดตนแก้เกียจ

สังกะสีดีบุกเข้า รคนเจือ
หล่อคณะนุ่งหนังสือ สถิตย์ไว้
กามันตะกี่เขือ ข้อยหนุ่ม นักนอ
เหยียดยืดหัดถ์ดัดไว้ แต่แก้เกียจกาย

พระราชนิพนธ์

ประโยชน์

เป็นท่าที่ใช้กันบ่อย คือ บิดขี้เกียจ โดยประยุกต์ให้เคลื่อนไหวครบทุกด้าน ทั้งซ้าย ขวา หน้า และยกชูสูงเหนือศรีษะ เป็นการยืดบริหารส่วนแขน



ท่าเตรียม

นั่งขัดสมาธิ มือทั้งสองข้างประสานกันประมาณระดับลิ้นปี่



ท่าบริหาร

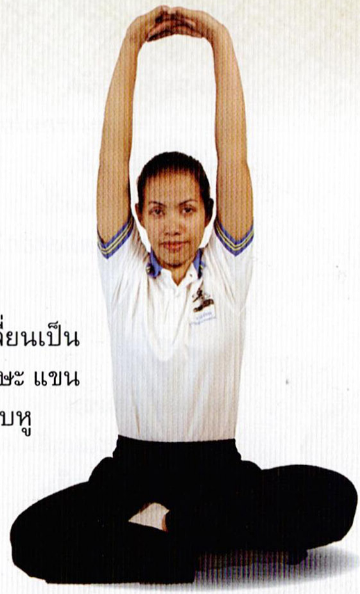
๑. สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับเหยียดแขนดัดให้ฝ่ามือยื่นไปทางด้ายซ้ายให้มากที่สุด โดยให้ลำตัวตรง หน้าตรง แขนตึง กลั้นลมหายใจไว้สักครู่



๒. ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับงอแขนทั้งสองข้างกลับมาอยู่ในท่าเตรียม ทำซ้ำเช่นเดิมแต่เปลี่ยนเป็นเหยียดแขน ดัดให้ฝ่ามือยื่นไปทางด้านขวา



๓. ทำซ้ำเช่นเดิม แต่เปลี่ยนเป็นเหยียดแขน ดัดให้ฝ่ามือยื่นไปทางด้านหน้า



๔. ทำซ้ำเช่นเดิม แต่เปลี่ยนเป็นเหยียดแขน ดัดให้ชูขึ้นเหนือศรีษะ แขนทั้งสองข้างเหยียดตรงแนบชิดใบหู



๕. ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับลดแขนลงให้มือทั้งสองข้างพักไว้บนศรีษะ ในลักษณะหงายมือ

๖. และค่อยๆ ลดมือลงมาอยู่ในท่าเตรียมเริ่มต้นทำซ้ำใหม่ โดยเหยียดแขนไปทางด้านซ้าย ด้านขวา ด้านหน้า และด้านบนตามลำดับ นับเป็น ๑ ครั้ง ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง



ฤาษีดัดตนท่าที่ ๕

เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤาษีดัดตน แก้แขนขัด และแก้ขัดแขน

ดัดตนแก้แขนขัด

พระนารอทโยคี มีฌานกล้า
แต่ยังคงเมื่อยล้า ฤๅห้ามได้
จึงดัดตนเร่งค้นคว้า ตามบอก ไว้เอย
พับเพียบหัตถ์คลึงศอกได้ อีกไคล้คลึงคาง

ธนูทอง

ดัดตนแก้ขัดแขน

พระโสณสันโดษด้าว ดงดรึม
ภูตโขมดโฆษครหึม กู่ก้อง
ล้มไข้ขบเศียรซึม ยอกขัด แขนขา
ยกศอกขึ้นเข่าจ้อง จรดซ้ายเปลี่ยนขวา

พระองค์จ้าวทินกร

ประโยชน์

เป็นการบริหารบริเวณหัวไหล่ ช่วยลดอาการแขนขัด ซึ่งมักพบได้บ่อย

ท่าเตรียม

นั่งขัดสมาธิ ลำตัวตรง ยกศอกข้างซ้าย ให้ตั้งฉากกับลำตัว โดยให้ฝ่ามือวางไว้แนบแก้มซ้าย มือข้างขวากุมใต้ศอกซ้ายที่ตั้งขึ้น

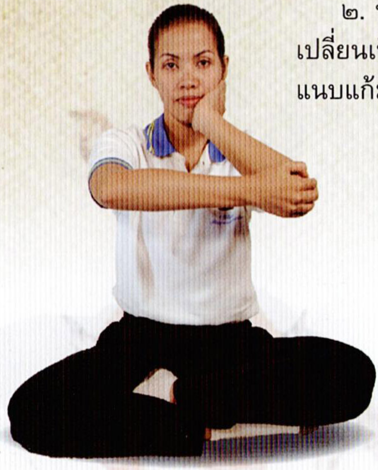






ท่าบริหาร

๑. สูดลมหายใจให้ลึกที่สุด พร้อมกับใช้มือขวาที่กุมศอก ดึงข้อศอกซ้ายมาทางแขนข้างขวาให้มากที่สุด พร้อมกับ เกร็งข้อศอกซ้ายด้านมือขวาไว้ ขณะดึงข้อศอก ฝ่ามือข้างที่ตั้งศอกจะถูกดึงให้ไล้ไปตามแนวคาง กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับปล่อยมือให้กลับมาอยู่ในท่าเตรียม



๒. ทำซ้ำเช่นเดิม แต่เปลี่ยนเป็นใช้หลังมือซ้ายแนบแก้มซ้าย







๓. เริ่มต้นทำซ้ำใหม่ แต่เปลี่ยนเป็นยกศอกข้างขวาให้ตั้งฉากกับลำตัว โดยให้ฝ่ามือวางไว้แนบแก้มขวา มือข้างซ้ายกุมใต้ศอกขวาที่ตั้งขึ้น ทำซ้ำเช่นเดิม เริ่มต้นทำซ้ำใหม่สลับซ้ายและขวา นับเป็น ๑ ครั้ง ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง



ฤๅษีดัดตนท่าที่ ๖

เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีดัดตน แก้กล่อน และแก้เข่าขัด

แก้กล่อน

ธาระนีพัฒนั่งน้อม โน้มกาย
เท้าเหยียดมือหยิบปลาย แม่เท้า
ลมกล่อนเหือดห่างหาย เห็นประจักษ์
อีกแน่นนาภีเร้า ระงับเส้นกล่อมกระษัย

พระสมบัติธิบาล

แก้เข่าขัด

นักสิทธิโสภาคย์พร้อม พรหมจรรย์
ชื่อมหาสุธรรม์ เลิศแท้
เท้าเหยียบยืดหัดถ์ยัน ขยำเข่าสองนา
ขบขัดข้อเข่าแก้ เมื่อยล้าลมถอย

พระอมรโมรี

ประโยชน์

เป็นการบริหารบริเวณเข่า หลัง เอว (คำว่า"กล่อน" คือ ความเสื่อม "กล่อนกษัย" คือ โรคเรื้อรัง มีความเสื่อมของอวัยวะนั่นเอง)

ท่าเตรียม

นั่งเหยียดขาทั้งสองข้าง เท้าชิดกัน มือทั้งสองข้าง วางไว้บริเวณหน้าขา หน้าตรง หลังตรง







ท่าบริหาร

๑. สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับใช้มือทั้งสองข้างนวดตั้งแต่ต้นขาต่อเนื่องไปจนถึงปลายเท้า





๒. ใช้มือจับปลายเท้า
และก้มหน้าให้มากที่สุด
กลั้นลมหายใจไว้สักครู่



๓. ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับ
คลายมือจากปลายเท้า นวดจากข้อเท้า
กลับขึ้นมาจนถึงต้นขา



๔. แล้วกลับมาอยู่ในท่าเตรียม
เริ่มต้นทำซ้ำจนครบ ๕-๑๐ ครั้ง



ฤาษีดัดตนท่าที่ ๗

เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤาษีดัดตน แก้กล่อนปัตคาต และแก้เส้นมหาสนุกระงับ

ดัดตนแก้กล่อนปัตคาต

สัชนาไลยลี้หลีก ลงสง สารแฮ
ยืนย่างหยัดเหยียดองค์ อ่อนแล้
สองหัดถ์ท่าทีทรง ศรสารท ไปเอย
บำบัดปัตนาฎแก้ กล่อนแห้งหืดหาย

หลวงชาญภูเบศ

ดัดตนแก้เส้นมหาสนุกระงับ

กามินทร์มือยุดเท้า เหยียดหยัด
มือหนึ่งเท้าเข่าขัด สมาธิคู้
เข้าฌานช่วยแรงดัด ทุกค่ำคืนนา
รงับราคอยากจะสู้ โรคร้ายภายใน

พระมหามนตรี

ประโยชน์

เป็นการบริหารส่วนอก และขา เป็นท่าต่อเนื่องจากท่าที่ ๖ แต่ถ้าอยู่ในท่ายืน อาจใช้เพียงท่าที่ ๗ เท่านั้น (“กร่อนปัตคาต”หมายถึง ภาวะอาการขัดเจ็บของกล้ามเนื้อบริเวณต่างๆ อันเนื่องมาจากความเสื่อมจากการใช้งานผิดปกติ ของกล้ามเนื้อและเส้นเลือดภายใน)

ท่าเตรียม

นั่งเหยียดขาข้างซ้ายให้เฉียงออกไปทางด้านซ้าย งอเข่าขวาให้ฝ่าเท้าชิดต้นขาซ้าย กำหมัดทั้งสองข้างให้ขนานกันไว้ที่ระดับอกโดยให้ห่างจากอก





ท่าบริหาร

๑. สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับยื่นกำปั้นซ้ายเหยียดออกไปทางปลายเท้าซ้าย

๒. หันหน้าไปตามกำปั้นในลักษณะเล็งเป้าหมาย ดึงกำปั้นและศอกข้างขวาไปทางด้านหลังให้เต็มที่ จนรู้สึกตึงสะบักและหลัง กลั้นลมหายใจไว้สักครู่





๓. ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับเปลี่ยนกลับมาอยู่ในท่าเตรียม



๔. เริ่มต้นทำซ้ำใหม่ แต่เปลี่ยนเป็นเหยียดขาขวาและกำปั้นขวา ทำสลับกันซ้าย ขวา นับเป็น ๑ ครั้ง ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง





ฤาษีดัดตนท่าที่ ๘

เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤาษีดัดตน แก้ลมในแขน

ดัดตนแก้ลมในแขน

เหยียดหัตถ์ดัดนิ้ว นั่งชันเพลา
แก้เมื่อยขัดแขน เบาโทษได้
ยาคะรูปนี้เอา ยาชื่อใส่เฮย
ผสมสี่นักสิทธิให้ ชื่ออ้างอยุธยา

กรมหมื่นนุชิตชิโนรส

ประโยชน์

เป็นการบริหารส่วนแขน ข้อมือ และนิ้วมือ





ท่าเตรียม

นั่งชันเข่าข้างซ้ายและยื่นแขนข้างซ้ายออกไปข้างหน้า ให้อยู่ในระดับเดียวกันกับหัวไหล่โดยไม่พักมือไว้บนหัวเข่า ใช้มือข้างขวาจับนิ้วมือซ้ายที่ยื่นออกไปให้ฝ่ามือตั้งขึ้น





ท่าบริหาร

๑. สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกันออกแรงดันมือข้างซ้ายที่ยื่นออกไป ต้านกับการดึงบริเวณนิ้วมือข้างขวาเข้าหาตัว โดยแขนทั้งสองข้างเหยียดตึงกลั้นลมหายใจไว้สักครู่



๒. ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับปล่อยมือที่จับไว้กางนิ้วมือข้างซ้ายที่ยื่นออกไปให้เต็มที่



๓. กรีดนิ้วหรือพับนิ้วมือลงที่ละนิ้วจนครบ หักข้อมือลงและลดมือมาไว้ข้างลำตัว





๔. ทำซ้ำเช่นเดิม โดยเปลี่ยนเป็นนั่งชันเข่าขวา และยื่นแขนขวา ทำสลับกันซ้ายขวา นับเป็น ๑ ครั้ง ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง



ฤาษีดัดตนท่าที่ ๙

เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤาษีดัดตนดำรงกายอายุยืน

ดัดตนดำรงกายอายุยืน

ทิศภัยโพ้นผนวชข้าง *เขาเขิน*
ทิวพนัศชายเนิน *ทำน้ำ*
ปรนิบัติดัดองค์เจริญ *ชนม์ชีพ พระนา*
กุมกดธารกรค้ำ *พ่างฟื้นยืนยัน*

กรมหมื่นไกรสรวิชิต

ประโยชน์

เป็นการบริหารส่วนขา มีการยืดร่างกายตามแนวดิ่ง



ท่าเตรียม

ยืนแยกขาแบะปลายเท้าออกมือทั้งสองข้างกำหมัดวางซ้อนกันที่ระดับอกแขนตั้งฉากกับตัว โดยมือห่างจากอก





ท่าบริหาร

๑. สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับย่อตัวลงช้าๆ กลั้นลมหายใจ ไว้สักครู่พร้อมกับแขม่วท้องขมิบก้น

๒. ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับค่อยๆ ยืดตัวให้กลับมา อยู่ในท่าเตรียม ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง



ฤๅษีดัดตนท่าที่ ๑๐

เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีดัดตน แก้ไหล่ ขา และแก้เข่า ขา

ดัดตนแก้ไหล่ แก้ขา

สุกทันต์นักสิทธิ์เถ้า เที่ยวเก็บ ยานา
ทาไหล่ขาชาเหน็บ บ่เปลื้อง
ลุกนั่งยิ่งยอกเจ็บ จึ่งดัด ตนแฮ
ยืนยืดเอวองค์เยื้อง ยางเท้าท่าหนัง

พระองค์เจ้านวม

ดัดตนแก้เข่า ขา

อิสีสิงค์หน้ามฤค ฌานมอด ม้วยแฮ
สลบเพื่อนางฟ้ากอด ท่านนั้น
ฟื้นองค์ครั่นครางออด ขาไหล่ ขัดเอย
ยืนย่อบาทบีบคั้น เข่าทั้งโคนขา

พระญาณปริญัติ

ประโยชน์

เป็นการบริหารเอว อก ขา ไหล่ (เป็นการบริหารแบบเกลียวบิด)

ท่าเตรียม

ยืนก้าวขาข้างซ้ายเฉียงออกไปทางซ้าย มือข้างเดียววางแนบหน้าขา มือขวาท้าวอยู่บนสะโพกในลักษณะคว่ำมือ ส้นมือดันสะโพก ปลายมือเฉียงไปทางด้านหลัง





ท่าบริหาร

๑. สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับค่อยๆ ย่อตัว ทิ้งน้ำหนักลงไปบนขาข้างซ้ายที่ก้าวออกไป



๒. ขณะย่อตัวค่อยๆ บิดตัวให้หันหน้าไปทางด้านขวา ช้าๆ โดยขาซ้ายจะย่อขาขวาจะตึง กลั้นลมหายใจไว้สักครู่ พร้อมกับกดเน้นสันมือที่ท้าวอยู่บนสะโพก



๓. ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับค่อยๆ เปลี่ยนกลับมาอยู่ในท่าเตรียม ทำซ้ำเช่นเดิม แต่เปลี่ยนเป็นก้าวขาข้างขวา ทำสลับกัน ซ้ายขวานับเป็น ๑ ครั้ง ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง



ฤาษีดัดตนท่าที่ ๑๑

**เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤาษีดัดตน
แก้โรคในอก**

ดัดตนแก้โรคในอก

วรเชษฐแปลงเปลี่ยนข้อ ลิขิตสาร
พระรทเรื่องโบราณ บอกแจ้ง
ไสยาศน์เหยียดเครียดปาน ฉุดชัก ไว้แฮ
แก้โรคไอแห้ง เหือดให้เห็นคุณ

พระเพชฎา

ประโยชน์

เป็นการผายปอด บริหารส่วน อก ไหล่



จังหวะที่ ๑

ท่าเตรียม

นอนหงาย ขาและลำตัวเหยียดตรง แขนทั้งสองข้างวางแนบลำตัว มือคว่ำลง



ท่าบริหาร

๑. สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับยกแขนทั้งสองข้าง ไปวางไว้เหนือศีรษะในลักษณะเหยียดตรง



๒. ให้แขนแนบชิดใบหู กลั้นลมหายใจไว้สักครู่





๓. ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับยกแขนกลับมาอยู่ใน ท่าเตรียม ทำซ้ำ ๕-๑๐

จังหวะที่ ๒

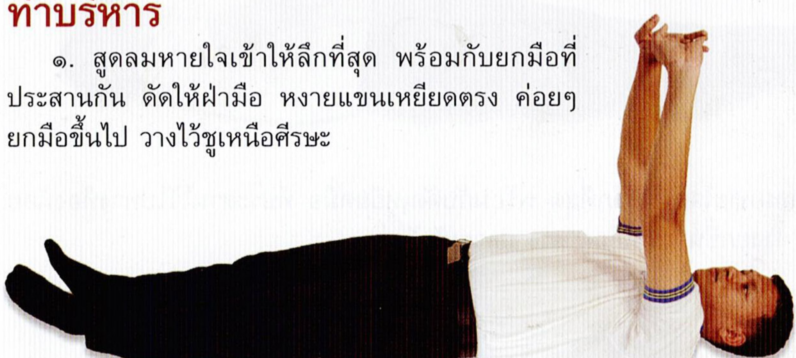
ท่าเตรียม

ประสานมือทั้งสองข้างในลักษณะคว่ำมืออยู่บนหน้าท้อง ขาและลำตัว เหยียดตรง



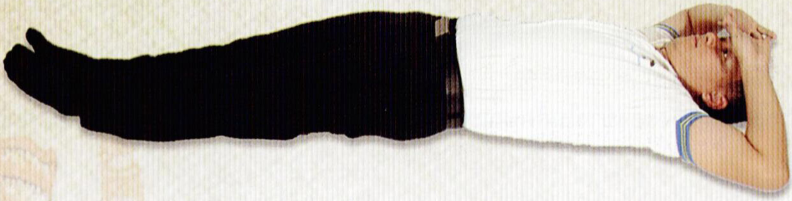
ท่าบริหาร

๑. สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับยกมือที่ประสานกัน ดัดให้ฝ่ามือ หงายแขนเหยียดตรง ค่อยๆ ยกมือขึ้นไป วางไว้ชูเหนือศีรษะ





๒. ขาเหยียดตรง แขนทั้งสองข้างแนบชิดใบหู กลั้นลมหายใจไว้สักครู่



๓. ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับลดมือที่ประสานกัน มาวางบนหน้าผากในลักษณะหงายมือ



๔. สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับดัดเหยียดมือ ที่ประสานไว้ไปทางท้องน้อย จนไหล่ตึง คางยกขึ้น ขาเหยียด ตรง ปลายเท้างุ้มลง



๕. ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับเปลี่ยนกลับมาอยู่ในท่าเตรียม เริ่มต้นทำใหม่ ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง



ฤาษีดัดตนท่าที่ ๑๒

เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤาษีดัดตน แก้ตะคริวมือตะคริวเท้า

ดัดตนแก้ตะคริวมือตะคริวเท้า

อัคนีเนตร์นี้อัค *คีโชน เนตรฤๅ*
ยืนแย่หย่างยักษ์โขน *ออกเต้น*
กางกรกดสองโคน *ขานีด เน้นนอ*
แก้ตะคริวริ้วเส้น *แต่แข้งตลอดแขน*

จ่าจิตรนุกูล

ประโยชน์

เป็นการทดสอบการทรงตัว เป็นการบริหารส่วนขา



ท่าเตรียม

ยืนแยกขาให้ปลายเท้าแบะออก ย่อตัวเล็กน้อย กางศอก คว่ำมือวางไว้ที่หน้าขา ทั้ง ๒ ข้าง โดยหันสันมือออกด้านข้าง



ท่าบริหาร

๑. สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับยกขาข้างซ้าย ลอยขึ้นเหนือพื้น และต้านการกดของมือซ้าย

โดยให้หลังตรง เข่างอ ปลายเท้ากระดกขึ้น กลั้นลมหายใจไว้สักครู่พร้อมกับ กดมือทั้งสองข้างเน้นนิ่ง



๒. ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับวางขาให้อยู่ในท่าเตรียม



๓. เริ่มต้นทำใหม่ แต่เปลี่ยนเป็นยกขาข้างขวา ทำซ้ำเช่นเดิม สลับซ้ายขวา นับเป็น ๑ ครั้ง ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง



ฤๅษีดัดตนท่าที่ ๑๓

เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีดัดตน
แก้ตะโพกสลักเพชร และแก้ไหล่ตะโพกขัด

ดัดตนแก้ลมตะโพกสลักเพ็ชร์

สรภังค์ดาบสตั้ง ตนตรง
ถ่างบาททั้งสองทรง แย่แต้
กำมัดดัดกรผจง กดคู่ ขานา
ตะโพกสลักเพ็ชร์แม้ เมื่อยล้าชาหาย

พระอมรโมลี

ดัดตนแก้ไหล่ตะโพกขัด

พระอัลกัปปกะเบื้อง บรรพ์พระบิล นั้นฤๅ
รู้ฤกษบนมนตร์พิณ เผลาะช้าง
เศียรหกหัตถ์จรดดิน ยืนหย่งแย่นา
แก้ไหล่ตะโพกเกลียวช้าง เข่าแข้งขาหาย

จ่าจิตรนุกูล

ประโยชน์

เป็นการบริหารไหล่ สะโพกและหลัง

ข้อควรระวัง ผู้มีอาการปวดหลัง ปวดร้าว ชาลงไปตามขา เสียวแปลบที่หลัง ควรหลีกเลี่ยงท่านี้



ท่าเตรียม

ยืนให้ขาทั้งสองข้างขนานกัน หรือเท้าชิดกัน มือทั้งสอง จับที่ต้นขา



ท่าบริหาร

๑. สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับใช้มือบีบนวด จากต้นขาไปถึงข้อเท้า



๒. จนสามารถก้มแตะหรือวางฝ่ามือลงที่พื้นได้ โดยขาทั้งสองข้างเหยียดตรง



๓. ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับบีบนวด จากข้อเท้า ย้อนกลับขึ้นมาจนถึงต้นขา



๔. แล้วกลับมาอยู่ในท่าเตรียม ระยะเริ่มต้นอาจแยก ขาให้มากแล้ว จึงขยับขาให้เลื่อน เข้ามาชิดกันทีละน้อยใน แต่ละครั้งของการก้มแตะหรือวางฝ่ามือ ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง



ฤๅษีดัดตนท่าที่ ๑๔

เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีดัดตน แก้ลมเลือดนัยน์ตามัว และแก้ลมอันรัดทั้งตัว

ดัดตนแก้ลมเลือดนัยน์ตามัว

ผิวลมสิเกิดด้วย นัยน์มัว
เนตรนั้นพลันมืดสลัว เนิ่นช้า
สุทัศน์ท่านกอดตัว คว่ำกับพื้นนา
ยกบาทสองพับท่า หัตถ์นั้นประสานเกย

สุวรรณหงส์

ดัดตนแก้ลมอันรัดทั้งตัว

เวฏฐทีปกะโพ้น พงษ์กษัตริย์
ออกผนวชพันศลัด หลีกเล้น
กรทอดระทวยดัด องค์อ่อน งามเอย
แก้ทั่วสรรพางค์ เส้นระงับได้โดยเพียร

นายปรีดาราช

ประโยชน์

เป็นการบริหารส่วนคอ ขา และหน้าอก

<u>ข้อควรระวัง</u> ผู้ที่มีอาการเวียนศีรษะ ปวดต้นคอ หรือชาแขน ควรหลีกเลี่ยงท่านี้



ท่าเตรียม

นอนคว่ำ ขาทั้งสองข้างเหยียดตรง ส้นเท้าชิดกัน มือทั้งสองข้างประสานกัน วางบนพื้นในระดับข้าง



ท่าบริหาร

๑. สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับยกศีรษะขึ้น

๒. งอขาทั้งสองข้าง ให้ปลายเท้างุ้มชี้มาทางส่วนหลัง มากที่สุด ส่วนของมือ หน้าท้องและหน้าขาให้แนบพื้น เข่าชิดกัน กลั้นลมหายใจไว้สักครู่



๓. ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับลดศีรษะ และขาทั้งสองข้างกลับมาอยู่ในท่าเตรียม ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง





ฤาษีดัดตนท่าที่ ๑๕

เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤาษีดัดตน แก้เมื่อยปลายมือปลายเท้า

ดัดตนแก้เมื่อยปลายมือปลายเท้า

หัดถ์หน่วงนิ้วเท้าทบ จบกัน
นอนเหยียดเบียดอกพลัน เหยียดแขน
องค์แอ่นแหงนพักตร์หัน เหินหาวราวเหาะนา
กาลสิทธิแก้เมื่อยแสน มือเท้าเพลาหาย

สุวรรณหงส์

ประโยชน์

เป็นการบริหารส่วน เอว เข่า ขา และคอ

ท่าเตรียม

นอนตะแคง เท้าสองข้างชิดกัน ลำตัวเหยียดตรง แขนข้างซ้ายเหยียดตรง ขนานกับลำตัว มือคว่ำลงกับพื้น ศรีษะหนุนต้นแขนซ้าย แขนข้างขวาเหยียดตรง คว่ำมือลงแนบลำตัว





ท่าบริหาร

๑. สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับยกศีรษะขึ้นให้มากที่สุด ในลักษณะหน้าตรงและใช้มือข้างที่แนบลำตัว เลื่อนไปจับข้อเท้าข้างเดียวกับมือเหนี่ยวข้อเท้าให้ยกขึ้นจนหัวเข่าแยกออกจากกันโดยให้แขนตึง กลั้นลมหายใจไว้สักครู่



๒. ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับปล่อยมือที่จับข้อเท้า หรือปลายเท้าลงช้าๆ ลดศีรษะลง กลับมาอยู่ในท่าเตรียม



๓. ทำซ้ำเช่นเดิม โดยพลิกตะแคงขวา ทำสลับกันซ้ายขวานับเป็น ๑ ครั้ง ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้ง

วัดพระเชตุพน
๒๐ มีนาคม ๒๕๐๖

เรื่อง ให้พิมพ์ตำราต่างๆ ในวิหารวัดพระเชตุพน
และตำราหมอนวด ฤๅษีดัดตน

ถึง อาจารย์และผู้ช่วยอาจารย์ใหญ่ ร.ร. แพทย์แผนโบราณ

ฉันได้ตรวจเห็นว่า ตำรายา ตำราหมอนวด และฤๅษีดัดตน อันมีอยู่ในวัดพระเชตุพน ตามที่ได้จารึกในรัชกาลที่ ๓ นับเวลา ๑๒๐ ปีเศษ เพราะชำรุด เก่าจวนชำรุดหมดไปมาก เห็นว่าควรรวบรวมให้เป็นหลักฐาน เพื่อรักษาต้นฉบับไว้ ตำราทั้งหมดนี้ ท่านผู้ใหญ่ได้ตรวจว่าทั้ง ๆ ท่านว่า เป็นของแท้จากสิ่งที่ได้ใช้มาแล้ว เห็นว่าเป็นประโยชน์แล้ว ไม่มีผิดบังคับตามความจริงไว้ ทั้งจะเป็นประโยชน์ แก่แพทย์ ทั้งยุคใหม่สมัยหนึ่ง ดังควรจะสอบปรับปรุงต่อไป ด้วย ฉะนั้น ขอให้ ร.ร. แพทย์แผนโบราณวัดพระเชตุพน ได้ จัดการจัดพิมพ์ไว้ เพื่อรักษาต้นฉบับมิให้สูญหาย และควร จำหน่ายเป็นชิ้นๆ ไป แล้วแต่ทุนจะอำนวยให้

๑ ควรพิมพ์ตำรายาก่อน เพราะตำราตามนี้ เห็นควร แก่ผู้ที่อยู่ห่างไกลความเจริญ หาหมอประจำหมู่บ้านไม่ได้ เมื่อ หาตัวหมอผู้ช่วยไม่ทัน เป็นเจ้าของอันตรายถึงเมื่อชีวิตก็จะ สำเร็จ ตำรายานี้ควรพิมพ์ก่อน

๒ ตำราหมอนวดก็ควรพิมพ์ด้วย ควรให้ช่างเขียนรูปไว้ และพิมพ์ตามแบบเดิม แต่ให้ชัดเจนเหมือนเดิม ตำราหมอนวดกำลังจะสูญหายไป หมอนวดก็หายากยิ่งขึ้น แต่ถ้าตำราสูญหาย ความรู้ของบรรพบุรุษก็มีค่าจะหายไป

ส่วนความจริง หมอนวด นั้น บัดนี้คนนิยมอยู่มาก ตรวจดูก็ได้ผลแน่นอน เพราะช่วยเหลือผู้มีความทุกข์ได้ดี ตำราหมอนวดนี้ควรพิมพ์ไว้ เพราะจะหาตำราไม่ได้อีกแล้ว

๓. ฤาษีดัดตน ก็มีคนชอบใจ ซื้อเอาไปต่างประเทศด้วย นี้เป็นตามรูปแบบเดิม จะแก้โรคก็ให้เห็นได้ว่ามีประโยชน์ ... แต่เห็นว่าควรมีประโยชน์แน่นอน ... รูปฤาษีก็ควรหล่อขึ้นให้ครบจำนวน

ทั้ง ๓ ประการนี้มีความสำคัญมาก ขอให้ รร. แพทย์แผนโบราณวัดเชตุพน พิมพ์ต่อไปตามสมควร ... จะเป็นประโยชน์แก่...

ขอให้รับการนับถือแห่งข้า

สมเด็จพระวันรัต



ฤๅษีดัดตน

กายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีดัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่าเป็นการบริหารร่างกายของคนไทยที่มีมาแต่โบราณ ซึ่งเน้นการฝึกลมหายใจและใช้สมาธิร่วมกัน จึงเป็นทั้งการบริหารร่างกายและบริหารจิต รวมทั้งช่วยในการบำบัดอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นได้ในระดับหนึ่ง

แพทย์หญิงเพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ

• เอกสารอ้างอิง •

๑. กรุงไกร เจนพาณิชย์. **อนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ รศ.นพ. กรุงไกร เจนพานิชย์.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์ ๒๕๓๔

๒. โครงการประสานงานพัฒนาเครือข่ายสมุนพฟร (ปปส.) **ตำรายาศิลาจารึกในวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม (วัดโพธิ์) พระนครพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงพระกรุณาโปรดเกล้าให้จารึกไว้เมื่อ พ.ศ. ๒๓๗๕ ฉบับสมบูรณ์.** พฤศจิกายน ๒๕๓๗

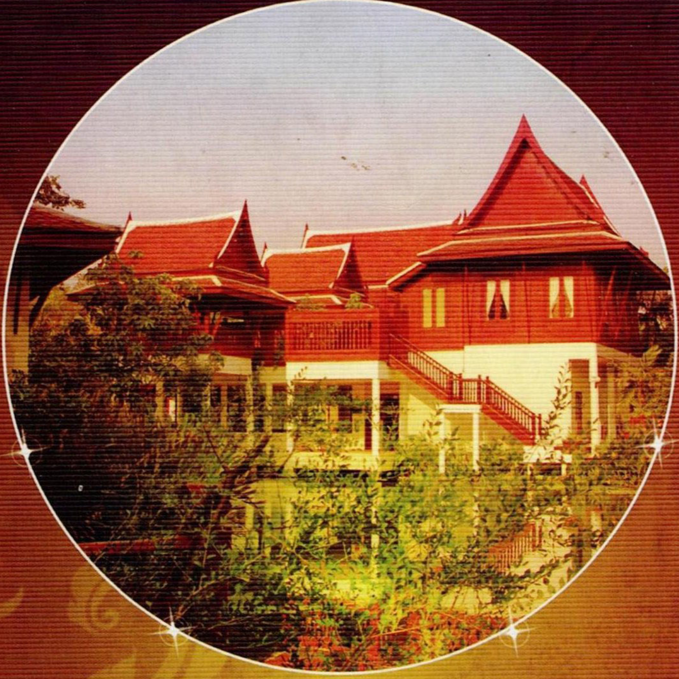
๓. เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ. **กายบริหารแบบไทย ท่าฤาษีดัดตน.** พิมพ์ครั้งที่ ๑ กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ๒๕๓๗

๔. เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ. **กายบริหารแบบไทย ๑๐๘ ท่าฤาษีดัดตน.** พิมพ์ครั้งที่ ๑ กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ๒๕๓๗

๕. เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ. **กายบริหารแบบไทย ท่าฤาษีดัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า.** พิมพ์ครั้งที่ ๑ กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.) ๒๕๔๔

๖. สุรเกียรติ อาชานุภาพ. **ตำราการตรวจรักษาโรคทั่วไป หลักการวินิจฉัย และรักษาโรค ๒๕๐ โรค และการดูแลรักษา** กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์ ๒๕๓๒

๗. ALEXANDER P. SPENCE. BASIC HUMAN ANATOMY. 3rd NEW YORK : THE BENJAMIN / CUMMINGS PUBLISHING COMPANY, INC. 1929



กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย
และการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข

วิสัยทัศน์

เป็นองค์กรหลักด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
เพื่อประชาชน มีสุขภาพดี และพึ่งตนเองได้อย่างยั่งยืน